

## GRAMMAGES ELEMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de primaire. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

### ENTREES

Crudités

70g



Cuidités

70g



Potage

170ml



Entrées protidiques

30g



Féculents

80g



Préparations Pâtisseries

70g



### PLATS COMPLETS



Préparations Pâtisseries

150g



Ravioli

250g



## GRAMMAGES ELEMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de primaire.  
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

### VIANDE POISSON OEUF

Steak Haché

70g



Sauté

70g



Saucisse

2pièces



Rôti

60g



Nuggets

3pièces



Poisson

70g



Omelette

90g



Œufs durs

2pièces



### ACCOMPAGNEMENT

Légumes

100g



Pâtes

170g



Légumes secs

170g



Riz

170g



Frites

170g



# GRAMMAGES ELEMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de primaire. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

## FROMAGE



16 à 30g



30g

## LAITAGE

Yaourt ou fromage blanc



100 à 125g

Petit suisse



60 g

## DESSERT

Desserts lactés



90 à 125g

Mousses



10 à 12cl

Fruit cuit



100g

Pâtisseries à base de pâte à chou



20 à 45g

Pâtisseries à partager



40 à 60g

Glace



50 à 100ml

## PAIN

1 Baguette pour 6 Elémentaires



40g



